

**PENINGKATAN KEAKTIFAN DAN HASIL BELAJAR LARI SPRINT 60 METER
MELALUI PERMAINAN HITAM-HIJAU PADA SISWA KELAS V SEMESTER II SD
NEGERI 1 KALISARI KEC. KRADENAN KAB. GROBOGAN TAHUN PELAJARAN
2015/2016**

Mudtrisman

Sekolah Dasar Negeri 1 Kalisari

UPTD Pendidikan Kecamatan Kradenan Kabupaten Grobogan

E-mail: *mudtrismanpenjas@gmail.com*

ABSTRAK

Tujuan penelitian tindakan kelas ini adalah meningkatkan keaktifan dan hasil belajar lari *sprint* 60 m melalui permainan hitam hijau pada siswa kelas V SD Negeri 1 Kalisari, Kec. Kradenan Kab. Grobogan Tahun Pelajaran 2015/2016.

Penelitian ini menggunakan pendekatan Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Objek penelitian ini adalah peserta didik kelas V SD Negeri 1 Kalisari, Kec. Kradenan, Kab. Grobogan, Tahun Pelajaran 2015 / 2016 yang berjumlah 24 peserta didik. Penelitian ini dilaksanakan berkolaborasi dengan teman sejawat serta melibatkan partisipasi kepala sekolah dan peserta didik, yakni peserta didik kelas V. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan observasi, wawancara dan tes. Prosedur penelitian meliputi tahap: (1) Identifikasi masalah, (2) Persiapan (3) Penyusunan rencana tindakan, (4) Implementasi tindakan, (5) Pengamatan, (6) Penyusunan laporan. Proses penelitian dilaksanakan dalam 2 siklus, masing-masing siklus terdiri dari 4 tahap, yakni : (1) Perencana tindakan, (2) Pelaksana tindakan, (3) Observasi dan interpretasi, (4) analisis dan refleksi. Setiap siklus dilaksanakan selama dua kali pertemuan selama 4 x 35 menit.

Berdasarkan hasil analisis data diperoleh persentase nilai ketuntasan hasil belajar siswa kelas V SD Negeri 1 Kalisari pada kondisi awal pra siklus sebesar (37%) atau sejumlah 9 siswa yang mencapai ketuntasan belajar dari 24 siswa keseluruhan, kemudian pada siklus I terjadi peningkatan sebesar (70%) atau sejumlah 17 siswa dan pada akhir siklus II meningkat sebesar (91%) atau sejumlah 22 siswa yang mencapai ketuntasan belajar, sehingga peningkatan dari kondisi awal pra siklus hingga akhir siklus II sebesar (54%). Dengan menggunakan metode permainan hitam-hijau dapat meningkatkan keaktifan dan hasil belajar lompat jauh pada siswa kelas V SD Negeri 1 Kalisari Kec. Kradenan Kab. Grobogan tahun Pelajaran 2015/2016.

Kata Kunci : Keaktifan, hasil belajar lompat jauh, permainan hitam-hijau.

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan. Oleh karena itu, pelaksanaan pendidikan jasmani harus di arahkan pada pencapaian tujuan tersebut. Tujuan pendidikan bukan hanya mengembangkan ranah jasmani, tetapi juga mengembangkan aspek kesehatan, ketrampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, ketrampilan sosial dan tindakan moral melalui kegiatan aktifitas jasmani dan olahraga. Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani guru harus dapat mengajarkan berbagai keterampilan gerak

dasar, tehnik dan strategi permainan/olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportivitas, jujur kerjasama, dll). Aktifitas yang diberikan dalam pengajaran harus mendapatkan sentuhan didaktik-metodik, sehingga aktifitas yang dilakukan dapat mencapai tujuan pengajaran. Melalui pendidikan jasmani diharapkan siswa dapat memperoleh berbagai pengalaman untuk mengungkapkan kesan pribadi yang menyenangkan, kreatif, inovatif, terampil, meningkatkan serta pemahaman terhadap gerak manusia. Sesuai dengan karakteristik siswa SD, usia 6-13 tahun kebanyakan dari mereka cenderung masih suka bermain. Untuk itu guru harus mampu

mengembangkan pembelajaran yang efektif, disamping harus memahami dan memperhatikan karakteristik dan kebutuhan siswa.

Pembelajaran lari *sprint* 60 m siswa kelas V SD Negeri 1 Kalisari, Kec. Kradenan Kab. Grobogan, banyak mengalami permasalahan yang timbul dalam pembelajaran dengan hasil pembelajaran siswa yang kurang dari nilai rata-rata dibawah nilai KKM 75 yang telah ditentukan guru. Beberapa faktor yang menyebabkan tidak tercapainya kriteria ketuntasan minimal (KKM) adalah pembelajaran yang monoton, kurangnya pengembangan pembelajaran, tingkat pemahaman siswa yang rendah, kurangnya minat siswa terhadap materi lari *sprint*, banyak siswa enggan melaksanakan kegiatan yang diberikan oleh guru karena kebanyakan siswa mempunyai pandangan bahwa lari adalah kegiatan melelahkan sehingga mengakibatkan siswa tidak tertarik dengan kegiatan lari.

Salah satu cara menumbuhkan atau meningkatkan keaktifan siswa dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani adalah dengan metode bermain, dalam penelitian tindakan kelas ini peneliti bermaksud ingin menerapkan permainan hitam hijau dalam pelaksanaan pembelajaran lari *sprint* dengan harapan dapat meningkatkan hasil belajar siswa.

Setelah peneliti mengamati hal-hal tersebut, peneliti mencoba menerapkan pembelajaran dengan metode pendekatan bermain, peneliti berupaya memasukan unsur permainan kedalam materi lari *sprint* dengan tujuan agar siswa merasa senang, tidak merasa jenuh dalam kegiatan pembelajaran serta menciptakan suasana kegembiraan dengan harapan materi lari *sprint* dapat disenangi oleh siswa sehingga tercapai tujuan pembelajaran.

Permainan hitam hijau adalah bentuk permainan sederhana tanpa alat yang dimainkan oleh dua regu yang bertujuan untuk melatih kecepatan reaksi dalam berlari. Regu satu diberi nama Hitam dan regu yang lain dinamakan regu hijau, cara bermainnya siswa dibagi dua syaf sama banyak dengan posisi saling berhadapan dengan jarak antar regu \pm 4 meter. bila persiapan sudah siap,

kemudian guru menyebutkan nama salah satu dari regu tersebut. Jika regu yang disebut oleh guru, maka regu tersebut harus berlari sampai garis *finish* / garis yang telah ditentukan sebagai batas garis akhir dan regu yang lain harus mengejar. Penilaian anggota regu yang sampai garis *finish* lebih banyak, maka regu tersebut yang memenangkan permainan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini akan dilaksanakan dengan menggunakan dua siklus. Pelaksanaan siklus I pertemuan 1 dan 2 pada hari Rabu tanggal 3 dan 10 Februari 2016 dan siklus II pertemuan 1 dan 2 pada hari Rabu tanggal 10 dan 17 Februari 2016. Subyek penelitian ini adalah siswa kelas V SDN 1 Kalisari tahun pelajaran 2015/2016, dengan jumlah siswa 25 yang terdiri dari 8 siswa laki-laki dan 16 siswa perempuan.

Teknik pengumpulan data dalam Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini terdiri dari : tes dan observasi.

- a. Tes: dipergunakan untuk mendapatkan data hasil pembelajaran siswa materi pembelajaran lari *sprint* yang dilakukan siswa.
- b. Observasi : dipergunakan sebagai teknik untuk mengumpulkan data tentang aktivitas siswa dan guru selama kegiatan pembelajaran pada penerapan permainan hitam hijau.

Data yang dikumpulkan dalam tindakan kelas berupa catatan hasil pengamatan yang dikumpulkan melalui observasi, dan hasil tes siswa.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif dengan teknik penelitian tindakan kelas (*classroom action research*). Dalam penelitian tindakan kelas, guru dapat meneliti terhadap praktek pembelajaran yang ia lakukan di kelas dengan dibantu oleh kolaborator, melalui tindakan-tindakan yang direncanakan, dilaksanakan dan dievaluasi. PTK dalam Penjas adalah suatu bentuk kajian yang bersifat reflektif dan dilakukan untuk meningkatkan kemampuan rasional dari tindakan-tindakan guru dalam memperdalam tugas, memperdalam pemahaman terhadap tindakan-tindakan yang

dilakukannya, serta memperbaiki kondisi dimana praktek pembelajaran Penjas tersebut dilakukan, dimulai dari adanya perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi untuk setiap siklusnya.

Alur penelitian tindakan kelas terdiri dari rangkaian empat kegiatan yang dilakukan dalam siklus berulang. Empat kegiatan utama yang ada pada siklus; yaitu perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi yang dapat digambarkan sebagai berikut:



Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini adalah hasil tes formatif siklus I dan siklus II serta catatan pengamatan lapangan pada kondisi awal, siklus I dan Siklus II serta hasil pembelajaran di lapangan.

Data yang diperoleh dalam penelitian ini berupa lembar observasi, dan tes hasil belajar. Apabila hasil penelitian pada siklus I mencapai ketuntasan 70%, dan penelitian siklus II mencapai ketuntasan 80 % atau lebih maka dapat disimpulkan bahwa model pembelajaran melalui penerapan permainan hitam hijau dapat meningkatkan hasil belajar siswa pada pembelajaran lari *sprint* 60 m di SD Negeri 1 Kalisari kec. Kradenan kab. Grobogan.

Data yang dikumpulkan pada setiap kegiatan observasi dari pelaksanaan siklus PTK dianalisis secara deskriptif dengan menggunakan teknik persentase untuk melihat kecenderungan yang terjadi dalam kegiatan pembelajaran lari *sprint*.

- Hasil ketrampilan gerak dasar lari *sprint*: dengan menganalisa nilai rata-rata tes kegiatan pembelajaran gerak dasar lari *sprint*. Kemudian dikategorikan dalam klasifikasi skor yang telah

ditentukan.

- Kemampuan melakukan rangkaian gerak dasar lari *sprint*: dengan menganalisa rangkaian gerak dasar lari *sprint*. Kemudian dikategorikan dalam klasifikasi skor yang telah ditentukan.

Keberhasilan siswa dalam memperagakan teknik gerak dasar lari *sprint* yang menggambarkan hasil belajar siswa dibagi menjadi lima skala dengan kategori sebagai berikut:

- Sangat Tinggi (ST) apabila siswa memperoleh nilai 95-100
- Tinggi (T) apabila siswa memperoleh nilai 85-94
- Sedang (S) apabila siswa memperoleh nilai 75-84
- Rendah (R) apabila siswa memperoleh nilai 65-74
- Sangat Rendah (SR) apabila siswa memperoleh nilai 0-64

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kondisi awal hasil belajar lari *sprint* 60 m pada siswa kelas V SD Negeri 1 kalisari Kec. Kradenan Kab. Grobogan Tahun Pelajaran 2015/2016 diketahui melalui tes awal lari *sprint* 60 m.

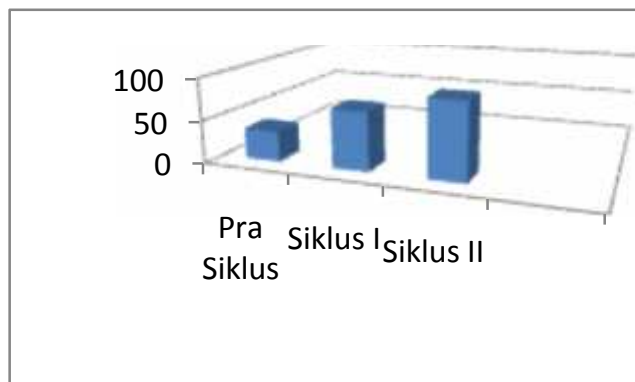
Tabel 1. Hasil Tes Pembelajaran Pra Siklus

No	Nama Siswa	Nilai				
		Star	Sikap lengak n k	Finis h	Nilai Akhir	Ket
1	Angela	75	75	75	75	T
2	Ahmad Nur	72	65	65	68	TT
3	Amelia Tri	74	75	75	75	T
4	Ahmad Nur	74	65	70	69	TT
5	Ahmad	70	65	70	68	TT
6	Adit Sehadi	74	65	65	66	TT
7	Amad Nur	70	65	70	66	TT
8	Desi Lestari	70	65	70	66	TT
9	Diyah Nur	75	75	65	70	TT
10	Dwi Nur	78	70	80	76	T
11	Dwi Putri	79	75	80	75	T
12	Fahrudin	75	75	75	76	T
13	Farida	75	75	75	71	TT
14	Fitri	75	75	80	75	T

15	Zaili Nur.	74	65	65	67	TT
16	Muhamad	72	65	65	66	TT
17	Marlina	75	75	75	75	T
18	Novita	73	65	65	67	TT
19	Rifatun	75	70	65	70	TT
20	Siti	74	65	65	69	TT
21	Verlita Eka	78	70	80	76	T
22	Yasid Kifan	73	65	70	70	TT
23	Yunita A.	72	65	70	68	TT
24	Zera Zaitun	78	70	75	76	T
Rata - rata		74	68	71	71	
Jumlah		1698				
Nilai Tertinggi		80				
Nilai Terendah		65				
Rata – Rata		71				
Tuntas		37%				
Tidak Tuntas		63%				

Dari tabel dapat dilihat bahwa pada materi lompat jauh, dari 24 siswa yang mendapat nilai lebih dari 75 sebanyak 9 siswa atau 37%, sedangkan siswa yang mendapat nilai dibawah KKM adalah 15 siswa atau 63%. Rata-rata kelasnya adalah 71.

Prosentase ketuntasan siswa mulai dari pra siklus, siklus I dan siklus II mengalami peningkatan yang sangat bagus. Hal ini dapat dilihat dari grafik di bawah ini :



Grafik 4. Peningkatan Hasil belajar dari Pra Siklus, Siklus I dan Siklus II

Dari grafik di atas terlihat bahwa prosentase ketuntasan pra siklus 37%, siklus I 70%, dan siklus II 91%. Dari data tersebut terlihat bahwa metode permainan Hitam Hijau dapat meningkatkan hasil belajar lari sprint 60 m pada siswa kelas V semester II SD Negeri 1 kalisari. Karena pada siklus II prosentase ketuntasan siswa sudah 91% maka tidak perlu

dilanjutkan ke siklus berikutnya.

KESIMPULAN

Melalui penerapan permainan hitam hijau dapat meningkatkan keaktifan dan hasil belajar lari *sprint* 60 m pada siswa kelas V SD Negeri 1 Kalisari Kec. Kradenan Kab. Grobogan tahun pelajaran 2015/2016 ditandai dengan meningkatnya ketuntasan nilai hasil belajar. Hal ini sejalan dengan hasil data temuan yang diperoleh peneliti pada kondisi awal pra siklus ke siklus I sampai akhir siklus II. Persentase nilai ketuntasan hasil belajar siswa kelas V SD Negeri 1 Kalisari pada kondisi awal pra siklus sebesar (37%) atau sejumlah 9 siswa yang mencapai ketuntasan belajar dari 24 siswa keseluruhan, kemudian pada siklus I terjadi peningkatan sebesar (70%) atau sejumlah 17 siswa dan pada akhir siklus II meningkat sebesar (91%) atau sejumlah 22 siswa yang mencapai ketuntasan belajar, sehingga peningkatan dari kondisi awal pra siklus hingga akhir siklus II sebesar (54%). Hal ini sejalan dengan adanya perubahan perilaku peserta didik yang menunjukkan keaktifan dalam mengikuti proses pembelajaran dengan baik.

Penelitian ini memberikan suatu gambaran yang jelas bahwa keberhasilan proses pembelajaran tergantung dari pihak guru maupun siswa serta metode pembelajaran yang digunakan.

Kemampuan guru dalam mengembangkan materi, menyampaikan materi, mengelola kelas, metode yang digunakan dalam proses pembelajaran, serta teknik yang digunakan guru sebagai sarana untuk menyampaikan materi perlu diperhatikan. Faktor dari siswa yaitu, minat dan motivasi dalam mengikuti proses pembelajaran, ketersediaan alat/media pembelajaran yang menarik dapat membantu siswa dalam mengikuti pembelajaran, sehingga akan diperoleh hasil belajar yang efektif, efisien dan optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Anni, C.T. (2004). *Psikologi Belajar*, Semarang. UNNES Press
- Ateng, A. K. (1992), *Azas dan Landasan Pendidikan Jasmani*. Jakarta Depdikbud Dirjen Dikti
- Depdiknas. (2003). *Undang – Undang RI Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta. Depdiknas.
- Mahendra, A. 2008. *Permainan Anak dan Aktivitas Ritmik*. Jakarta: Universitas Terbuka
- Nadisah. (1992). *Pengembangan kurikulum pendidikan jasmani dan kesehatan*. Jakarta Depdikbud Dirjen Dikti
- Rumini. (2003). *Model Pembelajaran Atletik, Sekolah Dasar dan Madrasah Ibtidaiyah*. Depdiknas.
- Soegijanto & Soedjarwo. (1992). *Permainan Kecil*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti
- Sudjana. (1990). *Strategi Pembelajaran*. Jakarta : Universitas Terbuka
- Sumardi, Y. (2000). *Dasar – Dasar Atletik*. Universitas Terbuka. Depdikbud.
- Surya, M. (1997). *Ciri-ciri perubahan perilaku belajar dari beberapa ahli pendidikan*. [http:// wikipedia.com](http://wikipedia.com). diakses pada tanggal 1 Februari 2016.
- Suryo. (1992). *Psikologi Belajar*. Jakarta: Universitas Terbuka
- Syamsudin, A. (2002). *Pendekatan Dan Metode Pembelajaran*.
- Waluyo. (2011). *Teknologi Pendidikan dalam Penjas*. Universitas Sebelas Maret Surakarta
- Yoyo, B. Yusuf, U., Suherman, A. (2000), *Atletik*. Depdikbud. Dirjendikdasmen.